



AZIENDA OSPEDALIERO  
UNIVERSITARIA SENESE



Dipartimento di Scienze Neurologiche e Neurosensoriali  
UOC Stroke Unit

## Emergenza ictus

Mi accorgo di avere un ictus perché improvvisamente ...



- Non muovo più un braccio o una gamba



- Mi accorgo di avere la bocca storta



- Non sento più un braccio o una gamba



- Faccio fatica a parlare



- Non riesco a capire ciò che mi dicono



- Non vedo bene metà degli oggetti



- Ho un mal di testa molto violento, mai provato prima



### U.O.C. Stroke Unit

Terzo lotto, piano terra  
Telefono: 0577 585309 - 585408  
Fax: 0577 586294



© Azienda ospedaliero-universitaria Senese  
Settembre 2018  
Disegni di Carlo Bovini

In questi casi ...



# Decalogo riassuntivo per la prevenzione dell'ictus

Le strategie di prevenzione sono più efficaci se vengono attuate quando l'ictus non si è ancora manifestato e la persona "sta bene". E' consigliabile verificare il vostro profilo di rischio vascolare effettuando visite periodiche presso il medico di medicina generale.

## 1. Prevenire è meglio che curare

## 2. Non fumare

Smettere di fumare riduce il rischio di ictus.

## 3. Praticare attività fisica e sportiva

Praticare quotidianamente attività fisica moderata, ad esempio camminando la maggior parte dei giorni della settimana con passo spedito per almeno 30 minuti.

## 4. Controllare il peso corporeo

Evitare l'aumento ponderale con misure dietetiche e attività fisica. Nei soggetti in sovrappeso la riduzione del peso corporeo ha effetti positivi sulla pressione arteriosa, sul diabete e sui grassi nel sangue.

## 5. Limitare l'alcol

Evitare un'eccessiva assunzione di alcol. L'assunzione di modiche quantità, due bicchieri di vino o due lattine di birra al giorno per un uomo, e dosi rispettivamente dimezzate per una donna, può esercitare un effetto addirittura protettivo per le malattie vascolari e l'ICTUS.

## 6. Correggere l'alimentazione

Ridurre il consumo di grassi e condimenti di origine animale, aumentare il consumo di olio di oliva quale fonte di grassi polinsaturi, aumentare il consumo di frutta, verdura, cereali integrali e legumi.

## 7. Limitare il sale nella dieta

Limitare l'assunzione di sale nella dieta a meno di 6 grammi al giorno. Tale

obiettivo si raggiunge evitando cibi ad alto contenuto di sale e non aggiungendo sale a tavola. La raccomandazione è ancora più importante per i soggetti con ipertensione arteriosa.

## 8. Controllare la pressione arteriosa

Nei soggetti con ipertensione arteriosa, qualora le modificazioni alimentari e dello stile di vita non siano sufficienti, è indicato il ricorso ai farmaci antiipertensivi.

I valori consigliati sono inferiori a 140/90 mmHg e di 130/180 mmHg nei diabetici.

## 9. Controllare la glicemia

Eeguire periodici controlli della glicemia per diagnosticare precocemente la presenza di diabete. Nei diabetici la riduzione del peso corporeo, le modificazioni dello stile di vita e il controllo degli altri fattori di rischio devono essere particolarmente accurati.

## 10. Attenzione alla fibrillazione atriale

Per prevenire l'ictus nei soggetti con fibrillazione atriale è indicata l'assunzione di farmaci anticoagulanti e solo in certi casi dei meno efficaci antiaggreganti piastrinici. La scelta del farmaco deve essere effettuata dal medico curante.

